Conseils simples aux parents

D’enfants atteints d’eczéma

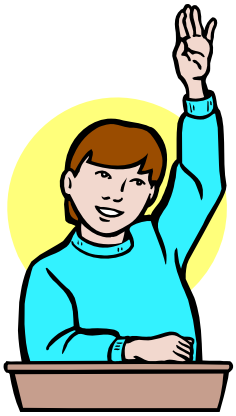
Dictionnaire des questions

Les plus fréquentes

Chaque thème suit la même démarche pédagogique

1- Question

3-Pour en savoir un peu plus



2-Réponses

4-Difficultés

Toilette

Le problème de base est une peau qui **manque de certains corps gras,** c'est ce qui lui donne **l'aspect trop sec, voire rugueux.**

Les réponses sont donc :

→Arrêter de dégraisser la peau : diminuer le contact avec l'eau, ne jamais utiliser de savon
→Choisir des produits très doux : çà veut dire sans savon, sans parfum et sans conservateur
→Rincer à l'eau : cela sous entend que les lingettes sont interdites
→Adapter leur utilisation à la saison : l'hiver 2 douches par semaine, l'été une douche par jour mais n'utiliser le produit lavant que un jour sur deux.

a) **Un savon** est un produit capable d'enlever les graisses : il est donc dégraissant, c'est un produit qui mousse, il a un Ph au dessus de 9
Le Ph sert à mesurer l'acidité ; un Ph bas est acide, un Ph haut est alcalin
Le Ph de l'eau est à 7, il a été arbitrairement choisi comme étant le Ph neutre chimique
Le Ph de la peau est à 5,5, il est donc légèrement acide
Certains flacons affichent « Ph neutre » : attention, il faut chercher le vrai chiffre. S'il est affiché à 5,5 tout va bien, si rien n'est marqué il peut s'agir d'un Ph neutre chimique à 7 ce qui ne convient pas du tout.

Il faut donc choisir l'appellation « Ph physiologique », ce mot physiologique voulant dire Ph de la peau, c'est-à-dire 5,5.

Un savon surgras est avant tout un savon : c'est-à-dire un produit décapant à qui on a rajouté un peu de bons corps gras : cela rappelle la recette du pâté d'alouette : 98% de porc et 2% d'alouette …

Un savon peut être solide

ou liquide

Un syndet est un nom peu connu du grand public, il s'agit d'un produit de synthèse, c'est-à-dire fabriqué par l'industrie cosmétique, dans lequel il n'y a pas de savon et qui pourtant lave. Un syndet peut être solide ; dans ce cas il s'appelle pain dermatologique, ou liquide.

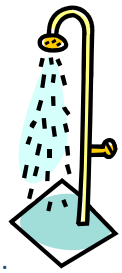
Le savon d'Alep est actuellement à la mode, il contient beaucoup d'huile d'olive, il est recommandé pour les peaux à eczéma et pourtant il décape

b) Le rinçage est impératif : il faut enlever entièrement ce qui sert à nettoyer

Les laits de toilette (sans parfums) ne sont acceptés que s'ils sont rincés, sinon ils étalent la saleté et les produits chimiques du lait à la surface de la peau
Les laits hydratants servent à hydrater et pas à nettoyer, et inversement les laits de toilette servent à nettoyer et pas à hydrater !la confusion est souvent entretenue par le fait qu'ils sont marqués sans rinçage et qu'ils ont un aspect gras. Même quand c'est marqué « sans rinçage », rincez quand même. Il existe quelques produits qui peuvent effectivement être utilisés sans rinçage, il n'y a aucune publicité de faites à leur sujet et ils ne sont d'aucun intérêt chez l'enfant
On peu rincer à l'eau du robinet, à l'eau minérale en bouteille ou à l'eau en bombe, mais le plus simple c'est vraiment l'eau du robinet

c) **Le gant** est-il plein de microbes (bactéries) ? oui, tout autant que votre peau, la table sur laquelle vous écrivez et le sac que vous portez. Et cela est normal, car ce sont des microbes non pathogènes, c'est-à-dire sans aucun danger. Les microbes du gant sont donc inoffensifs.
On peut rincer à la douche sans le gant, la force du jet de la douche étant suffisante,
S'agissant du visage, il faut rincer au gant pour être sûr de tout enlever et non à la main dont la peau est trop douce.
Idem pour le coton imbibé d'eau : il n'utilise pas assez d'eau pour tout enlever.

d) **bains ou douche** : il faut diminuer le temps de contact avec l'eau car celle-ci imbibe la couche la plus superficielle de la peau et l'abime.

Il faut préférer la douche. 

Le bain ne concerne que le bébé.

e) l'eau est **calcaire** : l'eau n'est pas la même selon la région de France, faut-il utiliser des adoucisseurs d'eau ?
Certains adultes qui ont fait la démarche, disent que l'eau adoucie est moins agressive pour leur peau. Compte tenu des frais engagés, c'est une mesure dont je ne parlerai pas.
Il est possible d'acheter des galets qui sont introduits dans une poignée de douche adaptée et qui change la qualité de l'eau. Là aussi, les frais sont élevés et je les conseille rarement bien que le confort soit remarqué par les patients.

Les mamans ont du mal à laver moins souvent leurs enfants

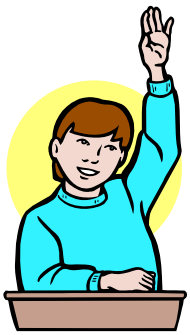
Pourquoi ? Elles se culpabilisent de ne pas bien s'en occuper ?

Société de consommation ??

La société est passée d'une population qui ne se lavait pas assez à une population qui se lave beaucoup trop ! Comme toujours, il faut chercher le juste milieu en fonction du climat, de la qualité de sa peau et de ses activités.

Vêtements

Y a-t-il une allergie aux vêtements ?



Non, il n'existe pas d'allergie aux tissus, il s'agit d'une intolérance

Le coton, la fibre polaire sont très bien tolérés, alors que la laine est insupportable

Le choix de la lessive : il est difficile de conseiller, mais il vaut mieux une lessive liquide, les poudres et les tablettes étant plus caustiques

Ensuite c'est le **parfum de la lessive** qui est plus ou moins agressif pour la peau. Il est parfois très net qu'une aggravation du grattage soit seulement liée à un changement de lessive.

Jamais d'adoucissant dans la lessive ou rajouté après la lessive, car il s'agit d'une substance chimique inutile qui va se retrouver au contact de la peau

Il vaut mieux un linge râpeux (pas d'adoucissant) qu'un linge chimique (avec adoucissant)

→Il peut exister des allergies de contact à la partie métallique des rivets d'un pantalon type jean, ou à la boucle d'un ceinturon. Il s'agit du Nickel.

Dans ce cas la plaque de l'eczéma se situe rigoureusement en face de la plaque métallique

→Il peut aussi exister des allergies à des composants des chaussures ou des semelles, cela est rare et vous aurez besoin de tests allergiques.

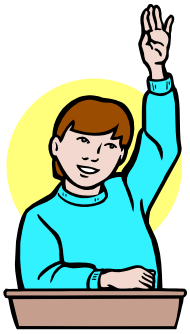
→Un habit professionnel comme le bleu de travail ou un habit sportif comme un kimono sont des vêtements épais qui peuvent « favoriser les plaques » d'eczéma uniquement par le frottement.

Il est parfois incroyablement difficile de faire changer le type de

Pantalon et/ ou enlever le ceinturon...Mode, quand tu nous tiens !

Sport

« Mon enfant ne veut pas faire de sport parce que çà gratte ou çà brule trop ! »



C’est la sueur qui est en cause

Il existe 3 problèmes liés à la sueur :

1/ elle n’est pas assez acide, cela est irritant pour la peau et ce sont les plis qui sont atteints. Le Ph de la sueur est principalement lié à l’alimentation trop sucrée.

2/ elle favorise la surinfection par du staphylocoque et les plaques suintent et deviennent jaunâtres

3/ elle est d’acidité normale mais la peau de la supporte pas, du coup çà gratte un peu n’importe où : la peau a besoin de soufre et de zinc

Le problème du sport, c’est aussi **le problème de la douche** après l’entrainement ou les compétitions : on peut prendre plusieurs douches par jour, mais une seule avec le produit lavant : les autres douches seront à l’eau pure

→La natation :

L'eau de la piscine est à une Ph 6,9 ; ce Ph permet d'optimiser l'efficacité des produits désinfectants de la piscine. Or le Ph 6,9 n'est pas assez acide pour la peau. Il peut donc y avoir un effet décapant, caustique donc aggravant pour la peau.

Sans compter du temps de contact avec l'eau elle-même, qui abime la couche la plus superficielle de la peau.

Il vaut mieux éviter de se laver au sortir de la piscine, il faut opter pour un rinçage à l'eau pure.

→Les tapis de gymnastique :

Je me souviens de Corentin qui avait une poussée d'eczéma uniquement sur le dos alors que le reste allait bien et qu'il n'y avait aucun événement particulier. Il avait seulement fait de la gymnastique au sol avec surtout des mouvements couchés sur le dos.

Dans ce cas on peut évoquer la sueur, le frottement, la poussière

Faut-il pour autant leur interdire toute activité sportive : certainement pas !

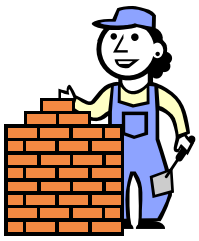
La première idée est toujours de les laisser vivre une vie affective et sociale tout à fait standard sans les sortir du groupe

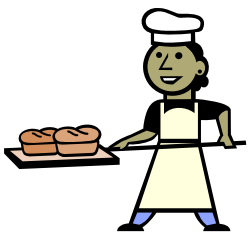
Il faut donc raison garder et discuter au cas par cas et en fonction des poussées

Y a – t – il des métiers à éviter ?

Oui

Tous les métiers fortement allergisants : la coiffure, le bâtiment, la boulangerie …





La peau de l'enfant eczémateux n'assure plus son rôle de barrière de protection

Des substances extérieures peuvent passer à travers plus facilement

→Il y a donc un risque plus important d'eczéma de contact chez l' enfant atopique

Les tests allergiques demandés à l'avance ne peuvent pas prédire si l'allergie apparaitra ensuite ou non.

C'est toujours un drame de laisser une jeune fille travailler plusieurs années dans la coiffure et de lui dire ensuite qu'il faut qu'elle change de métier.

Allaitement

Y a-t-il une prévention à faire pendant l'allaitement ?

L'allaitement empêche –t- il l'eczéma ?

Oui à la première, non à la deuxième

Les précautions sont les mêmes que pendant la grossesse

Elles concernent : - les mamans qui ont eu elles même de l'eczéma

- et/ou si le papa a eu de l'eczéma aussi
- et/ou si les premiers enfants en ont eu aussi

Il vaut mieux éviter le poisson, l'œuf, le soja, l'arachide et limiter les apports laitiers

Le premier intérêt médical de l'allaitement est de transmettre des anticorps à bébé pour le protéger contre les maladies infectieuses.

Pour autant le lait maternel est le reflet de ce que mange la maman : donc si elle mange trop de sucre, ou de mauvais corps gras, alors son lait favorisera la formation d'une flore déséquilibrée dans le tube digestif du nourrisson qui elle-même favorisera l'apparition de l'eczéma.

C'est pourquoi l'allaitement ne protège pas forcément contre l'eczéma

Quel désarroi de voir des mamans très « bio », très attentives à leur alimentation et à l'allaitement et dont le petit a quand même de l'eczéma : n'oublions pas que l'alimentation n'est pas la seule Cause.

Cortisone

On m’a dit que c’était dangereux

Il faut bien faire la **différence** entre :

La cortisone en **comprimés**

Et la cortisone en crème ou pommade

Pourquoi la cortisone a-t-elle mauvaise presse ? Il y a beaucoup de réponses qui touchent autant à la raison qu'à l'irrationnel.

1/ Donnée en **comprimés** longtemps, plusieurs mois ou années, elle déforme le visage et l'aspect du patient. La maladie, pour laquelle elle est donnée, justifie d'accepter cet effet secondaire désagréable.

Cela veut dire que la maladie est plus grave que l'effet secondaire du traitement.

Mais quand la maladie est calmée grâce à ce traitement, l'entourage ne voit plus la maladie mais seulement l'aspect visible du traitement.

Cela ne concerne en rien l'eczéma de l'enfant !!!!

2/ La cortisone en **crème** soulage très bien l'eczéma : chacun a pu s'en rendre compte : « par contre çà revient dès qu'on arrête ! » C'est la vraie raison qui décourage les parents : « ça ne sert à rien. »

Il est effectivement difficile d'admettre qu'un tout petit puisse avoir une maladie qui risque de durer des années. Une maladie longue est plus souvent admise chez l'adulte ou la personne âgée.

La cortisone en crème sert pourtant à le soulager, il se gratte moins, il s'infecte moins et les parents récupèrent le sommeil (ce n'est pas rien !!)

3/ Si ça revient dès qu'on arrête, c'est que l'événement déclencheur n'a pas été trouvé…Soulager localement permet de donner du temps pour essayer de comprendre ce qui se passe…. Encore faut-il chercher !

4/ Il existe 4 classes de crèmes à la cortisone

- la classe 1 est la plus forte
- la classe 4 est la moins forte

La cortisone de l'enfant appartient à la classe 3

La quantité que vous pouvez mettre par mois sans aucun danger est connue et vérifiée par de très nombreuses études. Votre médecin sait cela.

5/ Il y a des règles à respecter :

- jamais sur le visage sans l'avis du médecin
- jamais sous les couches

« **La cortisone, çà empêche que çà sorte** »

Ceci est un concept qui appartient aux homéopathes.

Il y a un dicton qui dit :

« A chacun son métier, et les vaches sont bien gardées »

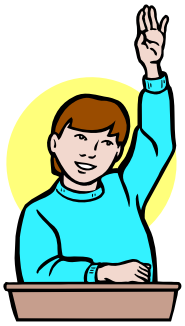
Aucun corps médical n'a la science parfaite et nous sommes tous complémentaires, pour autant moins de sectarisme de chaque côté ferait du bien à la communication en général et au patient en particulier.

Encore une fois, l'important est de comprendre pourquoi il y a de l'eczéma, du coup çà ne « sortira »plus tout court. (Ou moins)

Il faut toujours essayer de comprendre quelles sont les raisons qui poussent les parents à refuser la cortisone en crème. Leurs raisons sont leur histoire et elle est respectable. Après, tout est question d'explication. Le médecin n'a pas à se sentir trahi ou méprisé si le patient a choisi une voix qui est différente de celle du discours médical universitaire.

Staphylocoque

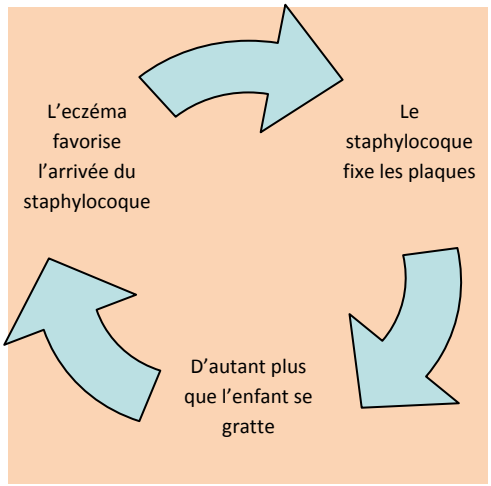
Il parait qu'on ne s'en débarrasse pas !



Deux notions importantes :

- La peau de l'atopique n'est pas assez acide et cela favorise l'implantation du staphylocoque
- Quand il y a une plaie, c'est normal que ce soit lui qui soit sur place

Quand la peau est abimée, il est normal que la plaie soit « habitée » par du Staphylocoque mais dans l'eczéma çà fonctionne en cercle vicieux, car :



Le traitement qui permet le mieux de se débarrasser du staphylocoque est la cortisone en crème et non les antibiotiques en crème. Toutes les études le montrent et le prouvent.

Pour autant, il n'est pas inutile, d'utiliser des produits désinfectants pour la toilette, et ou pour hydrater comme les « dalibours » qui sont très doux. Si un traitement plus fort se justifie, c'est votre médecin qui en sera juge.

Vous souvenez-vous de nos grands parents qui nous demandaient de nous LAVER LES MAINS avant de passer à table ?? : C'était une très bonne idée !!!

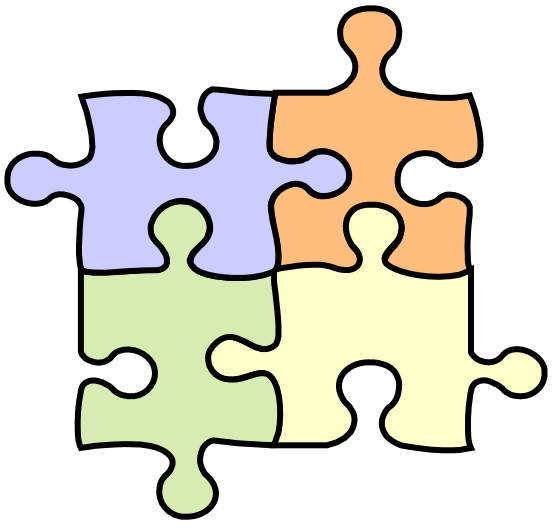
Facteurs déclenchants

Mais çà vient d'où ?

C'est la question qui fait polémique

Il y a rarement une seule cause

Tel un puzzle il faut chercher et chaque histoire est unique



Chaque époque amène son lot d'hypothèses scientifiques : la liste suivante n'est pas exhaustive

Génétique = un des parents a le même problème

Acariens = d'où l'idée d'enlever les rideaux, les moquettes

Immunitaire : Le système immunitaire du petit n'est pas mature à la naissance ; pour évoluer favorablement il faut qu'il se confronte aux microbes, s'il ne l'est pas il évolue naturellement vers l'allergie. Alors : arrêtez de tout javéliser! Laissez jouer votre enfant par terre ! et laissez-le découvrir le monde à quatre pattes…

Pollution par le tabac : les mères, qui ont fumé pendant la grossesse et pendant la première année de vie, ont des enfants qui ont deux fois plus de risque d'avoir de l'eczéma à l'âge de 10/12 ans

Allergie alimentaire : à part le lait chez le tout petit elle n'est pas très fréquente et souvent elle passe avec les années

Déséquilibre nutritionnel : lui est par contre excessivement fréquent, reflet de notre alimentation moderne : trop de sucre, trop d'acides gras saturés(mauvais corps gras)

Déséquilibre de la flore intestinale, soit sous l'effet de médicaments comme les antibiotiques, soit sous l'effet d'une alimentation trop riche en sucres rapides, soit sous l'effet du stress ! Prenez conscience qu'il y a autant de connexions nerveuses dans le tube digestif que dans le cerveau : cela prouve bien que dans l'historique de la Vie, celle-ci était d'abord un tuyau à digestion avant d'être un cerveau à penser. Il est maintenant facile de comprendre que le stress puisse perturber le tube digestif

Décapage par des produits caustiques : le Savon de Marseille est l'exemple typique, ou bien les gels douches de grande surface que je compare facilement à des « décape-four parfumés »…

Infection de la peau par des bactéries, des virus, des champignons : la peau atopique n'est pas assez acide, ce qui diminue ses défenses naturelles contre tous ces agents infectieux. A leur tour, ils favorisent l'extension de l'eczéma.

Psychologiques : quelles soient mineures ou majeures, causes ou conséquences, un symptôme veut toujours dire quelque chose.

On peut proposer le schéma suivant **: il y a des causes :**

→ A la surface de la peau :
peau trop sèche, sueur pas assez acide, prolifération de levures, de bactéries,

↓ Qui viennent de l'extérieur :
toutes les substances de l'extérieur passent plus facilement à travers cette barrière qui ne joue pas son rôle

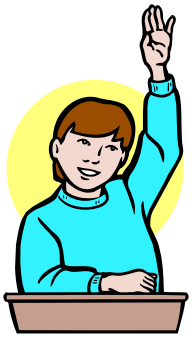
↑ Qui viennent de l'intérieur :
l'alimentation trop sucrée, le stress, les antibiotiques perturbent l'équilibre de la flore digestive laquelle va perturber la qualité de la sueur (ne dit-on pas avoir des sueurs froides quand on a peur ...)

L'interrogatoire, l'examen et les explications d'un eczéma

Demandent beaucoup de temps …..

Vocabulaire

Je m'y perds !!



Il y a beaucoup de mots synonymes

Dartres : plaques un peu sèches souvent en rond,

Qui peuvent devenir blanches sur les joues = pityriasis alba
Souvent localisées sur le côté des bras = c'est le gel douche qui décape trop
Des fois sur les fesses = avez-vous pensé à enlever l'adoucissant ??
Qui ne grattent pas toujours = quoique …
C'est de l'eczéma à minima

Dermatite atopique : c'est le vrai nom de l'eczéma ,

Car il existe d'autres formes d'eczéma qui ne sont pas de la dermatite atopique

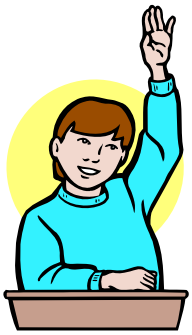
Eczéma constitutionnel : c'est une vieille appellation qui ne s'emploie plus

L'atopie : Il s'agit d'une maladie inflammatoire, pas forcément allergique qui peut toucher

la peau : c'est la dermatite atopique
les poumons : c'est l'asthme
les yeux : il s'agit de conjonctivite allergique
le nez : c'est la rhinite allergique encore appelée le rhume des foins

Les crèmes

Je m'y perds !!



Il y a 3 grandes familles
De produits hydratants

Les crèmes à l'urée	Les crèmes simples	Les crèmes aux acides gras essentiels : oméga 3, et 6
Selon la concentration à l'urée, leur intérêt change : à 3-5% : l'urée est hydratante de 7 à 10% : elle sert à réduire une peau trop épaisse et donc parfois çà pique	Leur base est un mélange de vaseline/glycérine C'est dans cette gamme qu'on trouve la seule crème hydratante remboursable	Comme il y a une carence en acides gras essentiels dans la peau, il était logique d'en rajouter dans les crèmes. Mais parfois çà pique Souvent çà ne sent pas bon

Mode d'emploi de la cosmétique suivant le cas :

	En crise	En entretien
Toilette	Dalibour nettoyant	Surgras, sans savon, sans parfum, sans conservateur
Cosmétique	Dalibour en lotion ou crème asséchante	Emollient bien supporté (ni ne pique, ni ne rougit)

En crise : l'eczéma suinte et favorise la surinfection par le staphylocoque : c'est pourquoi il faut désinfecter et assécher

En entretien : la peau est sèche et peut gratter uniquement par ce fait-là : donc lavez sans dégraisser et regraissez avec un produit bien supporté (un produit peut être bien supporté par un enfant et pas du tout par un autre)

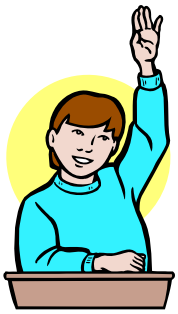
Il était logique d'ajouter des acides gras essentiels dans les crèmes puisque la peau en manque naturellement : pourtant le résultat n'est pas si efficace que çà, voire des fois pire !!

L'apport en gélules de ces corps gras était aussi intéressant à discuter : les résultats sont discordants et peu reproductibles. En pratique :
Certains patients vont en retirer du bénéfice, pas d'autres et il est pour l'instant difficile de savoir reconnaitre ceux à qui ils sont profitables.
Ils ne sont pas remboursables.

Concernant les corps gras, le plus important est de diminuer l'apport alimentaire des mauvais corps gras (la plus grande partie de la cuisine industrielle) Ils aggravent tous toutes les maladies inflammatoires chroniques et la dermatite atopique en est une.

Vaccination

Y-a-t-il un problème ?



Mieux vaut éviter en pleine crise

Sinon, il n’y a aucune contre indication

I

1/Il est normal que votre enfant fasse une petite poussée de dermatite atopique au moment d'une vaccination, ce n'est pas obligatoire, mais c'est possible

Cela correspond au fait que l'immunité est stimulée pour fabriquer des anticorps contre le vaccin, dans le cas de votre enfant c'est toute l'immunité qui est activée dont celle de la peau, c'est tout.

Il vaut mieux le traiter quelques jours, plutôt qu'il attrape une maladie grave comme la polyomyélite.

C'est le même mécanisme qui est en jeu quand il fait une poussée lors d'une infection type angine ou otite, mais c'est un autre mécanisme quand il prend des antibiotiques (modification de la flore digestive)

2/ cas particulier des enfants allergiques à l'œuf et en particulier au blanc de l'œuf : certains vaccins comme le ROR (rougeole, oreillon, rubéole), la grippe et la fièvre jaune contiennent des protéines du blanc d'œuf. Il existe des protocoles que tous les pédiatres connaissent permettant de vacciner tous les enfants, même ceux qui sont allergiques à l'œuf sans provoquer de réaction.

Je vous propose de réfléchir à cette notion historique

En 1796, la même année deux êtres d'exception avaient exactement la même idée

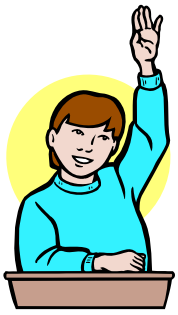
L'un était Edward Jenner et il découvrait de façon empirique la vaccination en permettant à un jeune garçon d'être protégé contre la variole
L'autre était Hahnemann et il inventait l'homéopathie

Leur idée commune était qu'une petite partie d'un produit ou d'un virus pouvait protéger contre le tout qui était responsable de la maladie

Comment la même idée, déclinée de deux façons différentes a –t- elle pu engendrer les pires ennemis 150 ans plus tard ???

Alimentation

Y a-t-il des aliments à éviter ?



C'est le sujet le plus difficile à expliquer

La dermatite atopique s'associe à :

Allergie alimentaire vraie

L'allergie alimentaire n'est pas si fréquente
Chez le petit, c'est souvent le lait de vache
Et le jaune d'œuf.
Elles sont transitoires et le plus souvent
Disparaissent avec le temps.

Déséquilibre de la flore

Lui est très fréquent, il est lié à :
Trop de sucre, trop d'antibiotiques,
Le stress
Il persiste tant que la raison n'est
Pas rectifiée…

Alors que faut-il faire ??

1/ pour sauvegarder la flore intestinale = limiter le sucre et les mauvais corps gras

Quand la diversification alimentaire arrive, rester très « *grand-mère* » : c'est-à-dire le moins de changement possible même si votre enfant mange les mêmes aliments pendant plusieurs mois : pas de fruits rouges, pas de légumes exotiques jusqu'au premier anniversaire

Choisir des aliments de saison et cuisinés par vous-même et si vous ne savez pas faire, demander autour de vous : apprendre à cuisiner c'est tellement de bonheur pour toute la famille. Cuisinez à l'huile d'olive et ni au beurre ou à la margarine.

Eviter tout ce qui est parfaitement inutile : sirop, viennoiserie : un bon gouter sera du pain, du vrai pain avec du chocolat et pas un tranche briochée en sachet plastique avec de la pate chocolatée à tartiner …N'oubliez pas la règle des 5 fruits et légumes par jour.

Eviter les yaourts enrichis en ferments lactiques : ils sont tellement sucrés que les ferments lactiques inclus ne servent à rien

Prenez l'habitude de lire les notices …. Pour information un morceau de sucre = 5 gr de glucides donc un yaourt aux fruits qui contient 12 gr de glucides a déjà l'équivalent de 2 morceaux et demi de sucre ….

2/ l'allergie alimentaire est suspectée ou prouvée : vous aurez besoin du pédiatre ou de l'allergologue

Choisir un lait hypoallergénique (lait HA), voire mieux aux protéines de lait hydrolysées (lait HE) s'il y a une suspicion d'allergie aux protéines de lait de vache. Si l'eczéma de votre enfant vient d'une allergie au lait, l'amélioration est très rapide après le changement. Pour autant, la prise en charge d'une allergie alimentaire vraie ne peut se faire qu'avec votre médecin.

Ne faites pas d'éviction alimentaire sauvage : par exemple il est courant d'entendre qu'il faut passer au lait de soja : c'est faux.

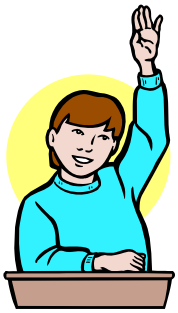
L'équilibre de la flore intestinale permet-il d'éviter l'évolution vers l'asthme ??

En résumé : si l'eczéma apparait et que les autres causes principales ont été éliminées (erreur cosmétique et conséquences digestives d'un traitement antibiotique), alors vous pouvez vous inspirer de ces tableaux

Si l'eczéma apparait pendant l'allaitement : les consignes concernent la maman :	**Si l'eczéma apparait pendant l'alimentation par un lait standard :**
Réduire le sucre et le lait de vache Compléments alimentaires : ultra levures Traiter la colopathie pour éviter la fermentation Traiter les conséquences d'un traitement antibiotique	Changer le lait standard pour un lait HA ou mieux HE
Si l'eczéma apparait à la diversification alimentaire : revenir à une alimentation « grand-mère » :	**Si l'eczéma apparait plus tard :**
Cuisinez vous-même des produits frais Le moins de variétés possible Pas de poisson, pas d'œuf avant un an, jamais d'arachide, pas de soja	De toute façon, réduisez la quantité de sucre, mais vous aurez besoin d'un bilan allergique, plus votre enfant grandit et plus les causes se mélangent.

Colopathie : mal au ventre, ventre gonflé, ballonné, gaz, spasmes, constipation ou diarrhée
Solution immédiate : Dissocier votre alimentation : ne mangez pas au même repas le groupe féculent et le groupe fruit/légumes
Exemple : petit déjeuner : pain beurre mais sans de jus de fruit, ou thé yaourt et fruit mais pas de fruit avec le pain…etc, salade composée de légumes mais sans maïs et sans pomme de terre, soupe de légume avec des pois cassés mais pas de pomme de terre …
Ce que vous n'aurez pas mangé à un repas, vous le mangerez au suivant. C'est très facile et çà marche très vite.

On me dit que c'est nerveux



Il faut toujours se demander ce qui se passe dans la vie de l'enfant ou de sa famille quand la crise apparaît et en discuter : ce temps là est fondamental, tant pour comprendre les conséquences sur la vie de famille, que pour envisager un vrai lien de causalité.

C’est là toute la richesse de la consultation

1/ les parents ont besoin d’exprimer leur désarroi, leur culpabilité, leur propre souffrance et/ou leur ras-le-bol, mais certains ne viennent chercher que la recette magique

2/ ils ont besoin d’exprimer leur propre expérience, leur propre hypothèse et vision de l’eczéma : rares sont ceux qui ne se sentent pas concernés, mais leur interprétation est des fois déroutante…

3/ un enfant vit dans une culture, une histoire, un discours, dont la maladie fait partie, ne pas en tenir compte serait une erreur

4/ ce ne sont pas les événements de la vie de la famille qui sont le plus importants à considérer, mais la façon dont l’enfant y réagit : anxiété, peur, angoisse ou agressivité, refus de l’autorité. Dans les deux cas, le sentiment de danger met en fonctionnement tout une cascade d’adaptation qui passe par les hormones de stress, lesquelles vont activer la réaction inflammatoire

5/ il est parfois nécessaire d’envisager une prise en charge psychothérapeutique soit de l’enfant, soit de la mère

Il faut se méfier des évidences annoncées comme des vérités : tout n’est pas psy et inversement il est parfois difficile de faire admettre une problématique familiale

Surface de la peau

Comment çà fonctionne ??

La peau est une barrière vivante

↙ ↓ ↓ ↘

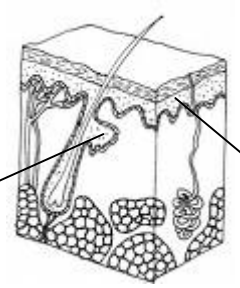
Y vivent à l'état normal
-Des bactéries
-Des levures dans le cuir chevelu

Elle évacue
- du sébum
- de la sueur

Elle transmet le tact

Elle s'adapte
- au chaud/froid
- au soleil

Le manque naturel de certains corps gras perturbe son équilibre



Glande sébacée = sébum **La couche superficielle de la peau**

Les corps gras de la peau ont deux origines différentes

Le manque de corps gras (l'aspect sec) de la peau atopique concerne la couche superficielle et ne concerne pas le sébum de la glande sébacée.

Ainsi sur le visage de l'adolescent atopique, on peut trouver en même temps une peau sèche (la couche superficielle) et une peau luisante (excès de sébum de la glande sébacée)

La peau sèche de l'atopique est d'abord une peau qui manque de gras
C'est par ce qu'elle manque de gras qu'elle laisse l'eau s'évaporer : cela ne sert donc à rien de boire pour « réhydrater » il faut au contraire remettre du gras +++ (crèmes émollientes)

Le sébum favorise le développement de la levure du cuir chevelu : une dermatite atopique qui se focalise sur le cuir chevelu et le visage nécessite des produits anti champignons tant en shampooings que mélangés aux crèmes hydratantes sur le visage.

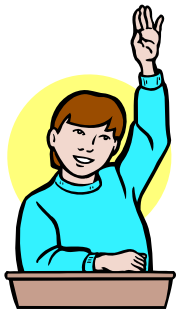
La sueur favorise l'infection d'où la très grande fréquence d'impétigo l'été (infection superficielle de la peau)

Le froid favorise la sécheresse de la peau : d'où l'idée de laver la peau moins souvent l'hiver

Le soleil fait du bien à l'eczéma : le plus souvent tout disparaît en bord de mer l'été, donc n'ayez pas peur de laisser vos enfants prendre le soleil (sans brulure solaire pour autant)

Cette surface qui pique et qui brule a aussi besoin de câlins : le temps D'application des crèmes doit rester un temps de douceur.

A quoi servent les tests ?



A identifier :

Les allergies de contact,

Les allergies alimentaires,

Les allergies aux allergènes de l'air

Les allergies croisées,

Et d'autres cas plus ponctuels

Reprenons quelques cas

1/ l'allergie de contact :

A pour but de chercher une cause dans ce que touche l'intéressé : les parfums, les conservateurs, le nickel…

Elle se pratique à l'aide de patchs collés dans le dos et dont la lecture se fait 3 jours plus tard le plus souvent

Il existe une batterie standard qui comprend les produits les plus souvent rencontrés en France, mais on peut rajouter aussi les produits utilisés personnels. On peut tester l'enfant avant 2 ans, mais on ne teste que 4 ou 5 produits

Une allergie de contact ne guérit pas, le seul traitement étant de ne jamais plus toucher le produit identifié

2/ les allergies alimentaires se cherchent par :

L'interrogatoire toujours en priorité

Une prise de sang, les Pricks et des Patchs, des tests de provocation orale parfois : tout cela est du ressort du médecin compétent (dermatologue et allergologue)

3/ l'intérêt des allergies croisées :

Un exemple sera plus explicite qu'une longue explication :

Un enfant allergique aux pollens du bouleau, peut aussi être allergique à la noisette : ce sont des allergies croisées entre les pollens d'un arbre et des allergènes alimentaires. Nos enfants ne passent pas leur temps à manger des noisettes, mais la pâte à tartiner au chocolat si célèbre en contient elle beaucoup, et il m'est arrivé de diminuer fortement une dermatite atopique en expliquant à l'intéressé que son allergie au bouleau se retrouvait dans la noisette de son goûter …

Le problème des tests est leur **interprétation :**

Cela s'appelle : réfléchir à leur Pertinence

Tout ce qui est trouvé ne correspond pas obligatoirement à la cause, ou à une des causes de l'eczéma : il peut y avoir des sensibilisations qui ne sont responsables de rien dans la vie réelle.

POINTS IMPORTANTS

1/ la dermatite atopique est une maladie inflammatoire de la peau, pas toujours de nature allergique

2/ certains événements de la vie de tous les jours la font réagir : si vous arrivez à les identifier alors il est possible de mettre en place des attitudes de prévention

Problèmes	Solutions à votre portée
La peau est trop sèche	Hydrater par des émollients tous les jours
L'eau agresse la peau	Diminuer les contacts avec l'eau
Les savons dégraissent	Toilette avec des produits sans savon
Elle s'infecte facilement	Dalibours ou plus selon avis médical
Prédominance sur la tête	Shampooing anti –champignon
Réagit au stress d'origine diverse	Discussion, relaxation, psychothérapie
Déséquilibre de la flore digestive	Diminuer le sucre, cuisiner frais
Le nickel = bijoux fantaisie	Eviter de percer les oreilles
Les produits chimiques aggravent	Eviter les parfums, les lingettes
Le linge doit être le moins chimique possible	Lessive liquide, jamais d'adoucissant

Solutions selon avis médical

Décision de demander un bilan allergique
Choix du traitement médical interne et/ou local

N'hésitez pas à traiter votre enfant : se gratter est infernal
N'hésitez pas à suivre votre intuition : votre propre observation sera toujours prioritaire
Les médecins ne savent pas tout, ils sont besoin de vous pour comprendre